

COM CUINAR

amb paelles
d'acer inoxidable

RECEPTARI

NETEJA

MANTENIMENT





Espaguetis de carabassó amb salsa bolonyesa i xiitake

🍳 ESTRI: PAELLA DE 28 CM DE DIÀMETRE

🍴 3 RACIONS

👉 Preparació: 20'

🍲 Cocció: 30'

🕒 Total: 50'

Racions: 3

Només fa falta tacar una paella i un parell de plats per cuinar aquests espaguetis de carabassó amb salsa bolonyesa i xiitakes.

INGREDIENTS

3 carabassons grans, 1 kg aproximadament	1 gra d'all
500 g de carn picada (vedella, gall dindi, porc o pollastre)	Sal
500 ml de tomàquet al natural triturat	Pebre
175 g de ceba	Orenga
100 g de xiitake	Parmesà
3 c. s. d'oli d'oliva verge extra	<i>Opcional:</i> Oli d'oliva verge extra picant

Estri: Paella de 28 cm de diàmetre

INSTRUCCIONS

Preparació: 20'

Coccio: 30'

1. Premseu el gra d'all o piqueu-lo molt fi, i reserveu-lo.
2. Peleu i piqueu la ceba.
3. Afegiu una cullerada d'oli d'oliva verge extra a la paella, enceneu el foc (baix-mitjà) i incorporeu-hi la ceba. Salteu-la durant uns 10 minuts, remenant de tant en tant.
4. Mentrestant, netegeu els xiitakes i talleu-los a làmines.
5. Renteu els carabassons i feu-ne espaguetis amb l'ajuda d'un tallador a la juliana, o com us estimeu més. Reserveu-los. Guardeu la part central dels carabassons per a una altra recepta, com una truita, una samfaina o una crema de verdures. També es pot congelar per fer crema de verdures quan en tingueu prou. I també es pot afegir a la salsa d'aquesta recepta, quan salteu els bolets.
6. Incorporeu els bolets a la paella i salteu-los durant uns 5 minuts. Afegiu-hi un polsim de sal, un altre de pebre i l'all que havíeu reservat. Remeneu-ho. Si voleu aprofitar la part central del carabassó, poseu-l'hi ara, a trossos petits.
7. Afegiu-hi el tomàquet i un polsim d'orenga. Cuineu-ho durant uns 10 minuts a foc mitjà, remenant sovint. La salsa espessirà a poc a poc.
8. Una vegada passat el temps, aboqueu la salsa de tomàquet en un plat.
9. Si us agrada que la salsa quedi fina, o a casa no us agrada trobar-hi trossos, la podeu triturar en una batedora de gerra o amb una batedora d'immersió en un pot.

Total: 50'

Com cuinar amb paelles d'acer inoxidable

3

10. A la mateixa paella, sense rentar-la, afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva i la carn picada. Cuineu-la durant uns 8 minuts a foc baix-mitjà, remenant de tant en tant, fins que no en quedi cap tros cru. Una vegada cuinada, poseu-la en un plat.
11. A la mateixa paella, sense rentar-la, afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva i els espaguetis de carabassó. Salteu-los durant uns 5 minuts perquè perdin el punt cru, però no massa.
12. Per servir, hi ha dues opcions. 1. Incorporeu la salsa de tomàquet i la carn a la paella i barregeu-ho tot bé. 2. Serviu els espaguetis a cada plat i afegiu-hi la carn i la salsa de tomàquet per sobre.
13. Ratlleu una mica de parmesà a cada plat i escampeu-hi una mica més d'orenga. Si voleu, s'hi pot afegir un rajolí d'oli d'oliva verge extra picant. Boníssim!



Pollastre amb olivada

🔪 ESTRI: CASSOLA BAIXA DE 26 CM DE DIÀMETRE

🍴 2-3 RACIONS

🔪 Preparació: 15'

🍲 Cocció: 40'

🕒 Total: 55'

Racions: 2-3

Aquest pollastre amb olivada és tota una explosió de sabor mediterrani. Casa de primera amb una amanida verda i una bona vinagreta. L'olivada sol ser força salada, així que recomano no afegir-hi sal fins al final, fins i tot al plat, només si hi fa falta.

INGREDIENTS

6 cuixes de pollastre, o 3 cuixes
i 3 contracuixes

300 g de ceba

75 g de pastanaga

2 c. s. d'oli d'oliva

2 c. s. d'olivada

Un gra d'all

250 ml d'aigua o brou (de pollastre,
verdures o ossos)

Pebre

Sal

Romaní en pols

Estri: Cassola baixa de 26 cm de diàmetre

INSTRUCCIONS

Preparació: 15'

Coccio: 40'

1. Premseu o piqueu molt fi el gra d'all i reserveu-lo.
2. Talleu la ceba a la juliana.
3. Afegiu l'oli d'oliva i un pessic de romaní en pols a la cassola.
4. Incorporeu-hi la ceba i salteu-la a foc lent durant uns 10 minuts, remenant de tant en tant. Podeu tapar la cassola.
5. Talleu la pastanaga a rodanxes i afegiu-les a la paella, amb el gra d'all reservat. Salteu-ho durant uns 2 minuts.
6. Decanteu la ceba als costats per afegir-hi el pollastre i segellar-lo lleugerament, uns 3 minuts per una banda i 3 minuts més per l'altra.
7. Afegiu-hi un pessic de pebre.
8. Dissoleu les dues cullerades d'olivada al got d'aigua o brou i aboqueu la mescla a la cassola.
9. Tapeu la cassola i deixeu que es faci a foc lent durant uns 20 o 25 minuts, segons la mida de les peces de pollastre.
10. Tombeu les peces de pollastre a mitja cocció.
11. Un cop passat el temps, deixeu reposar durant uns 15 minuts abans de servir.
12. Si voleu desgreixar el brou, poseu el pollastre en una safata i aboqueu la salsa en un pot de vidre gros. Espereu uns minuts fins que el greix pugi a la part de dalt del brou i retireu-lo amb un cassó petit.

Total: 55'

Com cuinar amb paelles d'acer inoxidable

6



Cols de Brussel·les amb salsa de tahina i llimona

🍳 ESTRI: PAELLA DE 26 CM DE DIÀMETRE

🍴 2-3 RACIONS

👉 Preparació: 15'

🍲 Cocció: 10'

🕒 Total: 25'

Racions: 2-3

El secret de les cols de Brussel·les és cuinar-les accentuant-ne els punts forts, i saltar-les en una paella és una boníssima opció. Si a més es combinen amb una mica de salsa de tahina i llimona, surt un plat rodó.

INGREDIENTS

500 g de cols de Brussel·les	Sal
1 c. s. d'oli d'oliva verge extra	Pebre
3 c. s. de salsa de tahina i llimona	<i>Opcional:</i> llavors de mostassa

Estri: Paella de 26 cm de diàmetre

INSTRUCCIONS

Preparació: 15'

Coccio: 10'

1. Talleu 1 cm aproximadament de la base de cada col i elimineu unes 3 capes de fulles (les lletges o una mica brutes). Llavors talleu cada col verticalment en unes 4 o 5 làmines, segons la mida de la col. Feu-ho amb totes les cols abans d'afegir-les a la paella, perquè és una estona; si no, les primeres ja s'hauran fet quan encara no hi haureu pogut posar les últimes.
2. Afegiu l'oli d'oliva a la paella, enceneu el foc al mínim i poseu-hi les cols laminades.
3. Salteu-les durant 10 minuts, remenant de tant en tant.
4. Al cap de 10 minuts, apagueu el foc, tapeu la paella i deixeu que reposin durant 5 minuts. Això acabarà d'estovar les cols.
5. Afegiu-hi les tres cullerades de salsa de tahina i llimona i remeneu.
6. Serviu amb un pessic de sal i un altre de pebre. Si teniu llavors de mostassa, poseu-n'hi també un pessic de moltes.

Total: 25'

Com cuinar amb paelles d'acer inoxidable

8



Curri de salmó amb bròcoli

♂ ESTRI: CASSOLA BAIXA DE 26 CM DE DIÀMETRE

🍴 6 RACIONS

🔪 Preparació: 15'

🍲 Cocció: 20'

🕒 Total: 35'

Racions: 6

Aquest curri de salmó amb bròcoli ho té tot: peix blau, la reina de les crucíferes i una combinació d'espècies única. A més és molt fàcil de preparar en una cassola ampla, pas a pas i sense complicacions.

INGREDIENTS

Uns 6-8 lloms de salmó (segons la mida)	1 o 2 c. s. d'oli d'oliva verge extra
Un bròcoli	Un got d'aigua
200 g de ceba	Sal
Un pot de pasta de curri vermella o groga	<i>Opcional:</i> una miqueta de llet de coco

Estri: Cassola baixa de 26 cm de diàmetre

INSTRUCCIONS

Preparació: 15'

Coccio: 20'

1. Talleu la ceba a la juliana.
2. Afegiu l'oli d'oliva a la cassola, després la ceba i salteu-la a foc lent durant uns 5 minuts, remenant de tant en tant.
3. Mentrestant, renteu el bròcoli sota l'aixeta i talleu-lo a floretes. Aproveiteu també el tronc, tallant-lo a trossos petits. Reserveu-lo.
4. Afegiu pasta de curri al gust —entre 4 cullerades i el pot sencer— a la cassola.
5. Afegiu-hi el got d'aigua i el bròcoli trossejat. Remeneu-ho.
6. Tapeu la cassola i deixeu fer durant uns 5 minuts.
7. Col·loqueu els trossos de salmó sobre el bròquil i torneu a tapar la cassola.
8. Cuineu-ho uns 5-8 minuts més, fins que el bròquil estigui al vostre gust i el salmó es vegi fet.
9. Si heu decidit posar-hi llet de coco, afegiu-n'hi ara.

Total: 35'

Com cuinar amb paelles d'acer inoxidable

10



Bacallà amb tomàquet i olives kalamata

 ESTRI: CASSOLA BAIXA DE 26 CM DE DIÀMETRE

 4 RACIONS

 Preparació: 15'

 Cocció: 25'

 Total: 40'

Racions: 4

El bacallà amb tomàquet és tot un clàssic dels que no fallen mai. Les olives kalamata hi donen un toc diferent i molt mediterrani, i aquesta recepta també es pot fer amb rap, orada, llobarro o corbina.

INGREDIENTS

Unes 6-8 rodanxes de bacallà fresc	Sal
1 pot de tomàquet sencer pelat en conserva, uns 600 g (pes no escorregut)	Pebre
200 g de ceba	1 o 2 c. s. d'oli d'oliva verge extra
15 olives kalamata (o més)	Romaní en pols
1 gra d'all	

Estri: Cassola baixa de 26 cm de diàmetre

INSTRUCCIONS

Preparació: 15'

Coccio: 25'

1. Premseu o piqueu molt fi el gra d'all i reserveu-lo.
2. Poseu l'oli d'oliva verge extra a la cassola i afegiu-hi un polsim de romaní en pols.
3. Talleu la ceba a la juliana.
4. Enceneu el foc —suau— i incorporeu-hi la ceba. Cuineu-la, remenant de tant en tant, durant uns 6-8 minuts.
5. Afegiu-hi el gra d'all, el tomàquet i sal al gust (tret que el bacallà sigui dessalat en lloc de fresc; en aquest cas podeu esperar al final del guisat per veure si necessita sal). Aixafeu els tomàquets amb cura amb un cullerot i cuineu, remenant sovint i sense tapar, durant uns 8 minuts. Es pot apujar el foc, però cal estar-ne molt pendent. Si s'evapora una mica de tomàquet, no passa res perquè després el peix deixarà anar suc.
6. Poseu les rodanxes de bacallà sobre el tomàquet i tapeu la cassola. Cuineu durant uns 8-10 minuts a foc lent. No cal tornar el peix. El tomàquet ha de fer xup-xup i les rodanxes de bacallà han de canviar de color per la part de dalt (que no es vegin crues).
7. Passat el temps, apagueu el foc i afegiu les olives kalamata al guisat.
8. Deixeu reposar entre 5 i 10 minuts, o més, i serviu-ho amb un polsim de pebre acabat de moldre sobre cada plat.

Total: 40'

Com cuinar amb paelles d'acer inoxidable



Fajol amb verdures a la beurre monté

 ESTRI: CASSOLA BAIXA DE 26 CM DE DIÀMETRE

 2 RACIONS

 Preparació: 20'

 Cocció: 10'

 Total: 30'

Racions: 2

Aquesta recepta és un primer plat que pot completar l'aport proteic d'una ingesta a l'hivern, és reconfortant, antiinflamatori i fàcil de preparar.

INGREDIENTS

1 pastanaga	50 g de ghee
1 ceba mitjana	150 ml de brou
1/2 ramillet de bròcoli	Caiena
300 g de fajol remullat *	Sal
Olives negres al gust	Un dent d'all
Bolets al gust	<i>Opcional:</i> 50 g de xoriço i pollastre trossejat

Estri: Cassola baixa de 26 cm de diàmetre

* Renta bé el fajol, posa'l en un bol amb aigua i deixa'l en remull tota la nit. Passat aquest temps, cola i torna'l a rentar sota l'aigua de l'aixeta. Després, cuina'l segons les instruccions.

INSTRUCCIONS

Preparació: 20'

Cocció: 10'

1. Escalfeu el brou i la mantega amb l'all i la caiena.
2. Quan estigui calent afegiu-hi el fajol.
3. Removeu contínuament durant un parell de minuts, afegiu les verdures i les olives i tapeu-ho per deixar que es cuini durant 10-12 minuts.
4. Si afegim la proteïna animal, la marquem abans de tot, la reservem i la afegim amb les verdures per acabar de cuinar-la.

Total: 30'

Com cuinar amb paelles d'acer inoxidable

Tipus de cocció

L'acer inoxidable permet dos mètodes de cocció: un de convencional (inici en calent) i un de menys convencional (inici en fred).

INICI EN CALENT

Aquest és el mètode de cocció en acer inoxidable que s'ensenya a les escoles de cuina.

- Escalfeu la paella a poc a poc amb el foc al mínim si és gas, al 4 aproximadament si és vitroceràmica o inducció.
- Quan estigui calenta, esquitxeu unes gotes d'aigua sobre la paella: si l'aigua s'evapora al moment, la paella encara no està prou calenta. Si l'aigua forma unes boletes similars al mercuri que llisquen per la paella, llavors sí: la paella està calenta.
- Poseu-hi el greix que vulgueu per cuinar i a continuació els aliments.

Com que la paella està tan calenta, els aliments "llisgaran" sobre la paella gràcies a l'anomenat efecte Leidenfrost.

Procureu que els aliments no estiguin massa freds quan els poseu a la paella, perquè el contrast de temperatura no sigui tan gran. Només cal treure'ls de la nevera uns 15 minuts abans, si hi penseu.

Si voleu fer truita de patata, aquest és el mètode que haureu de seguir.

INICI EN FRED

Aquest mètode no és gens convencional, però funciona.

- Amb la paella apagada, afegiu-hi l'oli i repartiu-lo bé per tota la paella.
- Poseu l'aliment sobre l'oli, encara amb la paella apagada.
- Enceneu ara la paella al mínim si és gas o al 4 aproximadament si és vitroceràmica o inducció, i espereu que els aliments es cuinin a poc a poc. Torneu-los o remeneu-los de tant en tant.
- Si és carn, verdures o una recepta amb salsa, es pot apujar una mica el foc al cap d'uns minuts. Si són ous o truita francesa, és preferible que no.



Consells addicionals

- Afegiu una cullerada d'oli o dues a la paella, i repartiu-les per tota la base. En algunes coccions després s'hi pot posar una mica d'aigua o brou, segons la recepta.
- Els aliments a temperatura ambient se solen enganxar menys que els aliments freds de la nevera. Això és perquè hi ha menys contrast tèrmic. Si podeu, traieu els ingredients de la nevera 15 minuts abans.
- Quan poseu un tros de carn a la paella, moveu-lo immediatament uns centímetres d'un costat a l'altre perquè no s'enganxi quan se segella. Només cal fer-ho un parell de vegades, fins que estigui segellada. Tarda segons. Això és pel contrast tèrmic que comentàvem en el punt anterior.
- Procureu que el diàmetre del fogó no superi el de la paella. Això evitarà que es cremin les parets i que es reescalfi el mànec.
- El peix és potser l'aliment que s'enganxa més a una paella sense antiadherent. Comenceu pel costat de la pell, amb el foc al mínim, i procureu cuinar-lo gairebé tota l'estona per aquest costat, amb una tapa que retengui la calor i ajudi a fer-lo per dalt. Si el voleu tombar, que sigui només durant uns segons.

Neteja i manteniment

COM ES NETEJA LA PAELLA SENSE ANTIADHERENTS?

Les paelles d'acer inoxidable sense antiadherent duren molt, sempre que les cuideu bé. Per això, tingueu en compte els nostres consells per netejar-les i mantenir-les en bon estat perquè us durin anys i panys.

- Netegeu la paella amb el fregall i rentavaixelles habitual. També es pot posar al rentaplats.
- Si hi ha restes enganxades, deixeu la paella en remull durant una estona perquè s'estovin i llavors renteu-la com sempre.
- Si fa falta, perquè les restes estan molt adherides, podeu fer servir un fregall d'acer inoxidable.
- Si hi ha taques que no se'n van rentant-les amb un fregall, proveu d'afegir aigua amb vinagre a la paella i posar a bullir la mescla durant uns 5-8 minuts.
- Intenteu no cuinar amb una paella que tingui restes cremades. Això només farà que es cremin més.
- Si hi surten taques iridescents, proveu de deixar-la en remull amb un rajolí de vinagre. Opcionalment, també s'hi pot posar bicarbonat. Aquestes taques són degudes als minerals de l'aigua o dels aliments; és normal que apareguin a vegades.

Ara tens l'oportunitat
de crear un rebost
totalment ecològic, sense
gluten i lliure de tòxics

NORMAL VOL DIR NATURAL

www.comocomofoods.com/ca

Si et preocupen els tòxics en els estris de cuina, hauries d'analitzar el que surt a les etiquetes dels aliments. Els prestatges de la majoria dels supermercats són a vessar de productes carregats de tòxics, olis refinats, conservants artificials i ingredients de molt poca qualitat.

A Como Como Foods trenquem amb les tendències insalubres de la indústria agroalimentària i apostem per etiquetes plenes de veritat i de salut.

Desenvolupem productes amb ingredients altament nutritius, sense renunciar a la qualitat de les matèries primeres, i absolutament deliciosos.



Què t'oferim?



- OLIS I VINAGRES: EN DIFERENTS MACERACIONS
- CONSERVES DE PEIX BLAU I BLANC
- ESPÈCIES I CONDIMENTS: EXPLOSIÓ DE SABORS
- CRACKERS, GRANOLES I CACAU: SENSE SUCRES AFEGITS
- SALSES I APERITIUS: TOTALMENT ADDICTIUS
- BEGUDES: SALUT EN CADA GLOP



COM CUINAR

amb paelles d'acer inoxidable

COMO
COMO
FOODS